
归庐
先遇见自己
茂疆
你不需要先变好，
才有资格开始。
一间茶室，21个夜晚，
22张可直接抄写的自我觉察工具卡

先遇见自己

一间茶室，21 个夜晚，22 张可直接抄写的自我觉察工具卡

茂疆

你不需要先变好，才有资格开始。

目 录

工具卡 01　悬句清单.....5

工具卡 02　十句「我是___」.....9

工具卡 03　40 词卡排序法.....13

工具卡 04　情绪地图模板.....17

工具卡 05　内在三角对话卡.....21

工具卡 06　能量收支表.....25

工具卡 07　遗憾解剖三步.....29

工具卡 08　身体信号词典.....33

工具卡 09　缺点翻面卡.....37

工具卡 10　无需资格清单.....41

工具卡 11　四型速查 + 更新日志.....45

工具卡 12　边界四圈 + 门把手话术.....49

工具卡 13　写信模板四句.....53

工具卡 14　需要清单三层.....57

工具卡 15　未结事项清单.....61

工具卡 16　一厘米拆解表.....65

工具卡 17　我感觉句式卡 + 禁词表.....69

工具卡 18　拒绝三段式.....73

工具卡 19　完整道歉四件套.....77

工具卡 20　未来信五问模板.....81
工具卡 21　关系六维打分表.....85
工具卡 22　21 天复盘三问 + 下一个 21 天.....89

工具卡｜悬句清单

第1章
顿号

使用场景：有话想说，一到嘴边就咽回去，打字写完又删掉时。



我那句没说完的话是：_____



它本来要说给：_____

咽回去的那一刻，我在怕：_____

如果只说前半句，它可以这么说：_____

我打算在（时间）_____，对（谁）_____，说出口 / 或者先不说。

这件事我允许自己先搁着，搁多久：_____

今晚就做（≤15分钟）



写下那句半句话，不用给任何人看，写完折好收好。

两分钟降级版：仅仅写下半句话，写到顿号就停下。

，

复看修改提示：三个月回来，只修改“咽回去那一刻，我在怕”这一栏。

可抄写｜可截图复印使用

工具卡 01　悬句清单

升维镜 · 未完成句

顾遇在归庐的青砖地上量门宽，一米二，量完自己念了一声，没人接。同一夜，她在她妈那本记账本的最后一页，看见一句没说完的话，日期停在七年前的深秋。再往前几个小时，一个陌生医生在自己的报名表上停了两分钟，删掉一句，换成另一句。三件事里各有一个顿号，谁都没有把它画成句号。

顿号的意思是：这句话还没完，但先停在这里。它和句号的区别不在长短，在归属。句号意味着这事结了，可以放下；顿号意味着它还挂着，等你回来。人处理"没说完"的方式，多半是删掉，因为留着会一直响。可删掉不等于结账，它只是把账挪到了你看不见的地方。未完成句常见的形状有三种：写好了没寄出的、说了一半被人岔开的、说出口又收回的。三种重量不一样，处理方式却相同——先把它从空气里拿下来，放到纸上，给它一个能放的位置。

这个模型有边界。不是所有半句话都值得留。有些话停在半路，是因为对方已经不在场，或者那段关系已经关了灯——留着长不出东西，只长出反复。未完成也不是免罪符，"我还没说完"不能变成永远不说的借口。还有一条：留半句不等于含混，你可以先把那半句写清楚，再决定

什么时候说、对谁说。留半句也不能养成习惯——同一句话搁得太久，会从资产变成利息。

半句话不是没说完，是还没寄出。

工具卡 · 悬句清单

用在哪：有句话想说，一到嘴边就咽回去，或者打完又删掉的时候。

1. 拿一张纸，竖着画三栏：句子 / 对象 / 卡在哪。
2. 写下那句半句话，写不完整也行，写到你能认出它为止。
3. 在"对象"一栏写它本来要说给谁，也可以写"说不清"。
4. 在"卡在哪"一栏写当时咽回去的原因，一个词就够：怕丢人、怕对方不回、怕说完就散了。
5. 折起来，放一个你三天内一定会再打开的地方。
6. 只写出一行也算完成；不想写原因，那一栏空着。如果写的时候手有点抖，停一下，喝口水再写。

卡面（可抄在纸上）

我那句没说完的话是：_____

它本来要说给：_____

咽回去的那一刻，我在怕：_____

如果只说前半句，它可以这么说：_____

我打算在（时间）_____ 对（谁）_____ 说出口 / 或者先不说

这件事我允许自己先搁着，搁多久：_____

复看时改哪一处：只改"卡在哪"那一栏。三个月后你会知道，当初那个理由还在不在。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：写下那句半句话，不给任何人看，写完折好，放进钱包或者手机壳里。

完成的样子：纸上有一行你自己认得的字，而且你没有把它删掉。

如果今天很难：只写前半句，写到逗号就停。停在那儿，也算写完了。

工具卡：我是十句改写卡

第2章 我是___

使用场景：不知道自己是谁，只能看见别人的评价时。



我是：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

其中，我最想留下来的三句：_____ _____ _____

我最想重新改写的一句：_____

改写为：_____

今晚就做（≤15分钟）

写满十句，不必句句都深刻。

两分钟降级版：只写三句，其中一句必须和“感受”有关。



复看修改提示：不要把“我想成为”写成“我应该成为”。

可抄写｜可截图复印使用

工具卡 02　十句「我是___」

升维镜 · 自我定义权

江既白在归庐把一张空白的纸对折，压进外套内袋，扣上扣子。那天凌晨，他在报名表上停过两分钟，删掉一句，换成另一句。散场前，另一个年轻人把写满又划掉的纸折了两折，塞进背包侧袋——不是揉的，是折的。两个人都在处理同一件事：一句关于"我是谁"的话，写下来了，但还没打算念。

这些句子里藏着一件事：定义权归谁。写"我是个不会吵架的人"，这是一个当下的描述，它留了改的余地；写"我就是不会吵架的人"，这是一次封顶，它把改动的权限交了出去。同一个处境，一句话的差别，通向两条路。这两个句子听起来差不多，落在生活里差很远：前者遇到冲突会说"我不太会处理这种事"，后者遇到冲突直接绕开，因为它已经不是一个技能问题，是一个身份问题。多数人手里的"我是"，有一半以上是别人代笔的——父母写、老师写、前任写、数据后台写。自我定义权不是把旧句子全撕了，是回到落款那一栏，看看签名是不是你。

边界要交代清楚。第一，不是所有"我是"都能重写：年龄、身份、已经发生的事，改不了，也不该改；定义权只作用在评价句上。第二，改一句"我是"，不会自动改掉现实，它只是把门从焊死换成虚掩，后面的路还要自己走。第三，别把这件事用成新的自我审问，"我为什么还没改

掉"——那还是别人在动笔。还有一层：别人代笔的句子里，有些确实说中过你，别急着全划掉，先看看它当初替你挡了什么。

写"我是___"，先别写那个"就"字。

工具卡 · 十句「我是___」

用在哪：脑子里全是别人给你的定义，你自己那句一直没写出来的时候。

1. 拿一张纸，写十行"我是___"，想到什么写什么，不排序、不修饰。
2. 每行后面画一个记号：S 是自己写的，O 是别人塞给你的。
3. 数一数 O 有几行，只数，不评价。
4. 挑一行 O，把里面的"就是""天生""永远"划掉，看看句子还剩下什么。
5. 空出一行，写今天你愿意认领的那一句"我是___"。
6. 写不下去就停，写三行也算完成；这十行不用给任何人看。

卡面（可抄在纸上）

我是_____（S / O）

我是_____（S / O）

我是_____（S / O）

我是_____（S / O）

我是_____（S / O）

划掉"就是、天生、永远"之后，它是：_____

今天我认领的一句是：我是_____

复看时改哪一处：只改"今天我认领的一句"。三个月后重写这一句，看它有没有长出你当初没想到的部分。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：写三句"我是___"，写在便签或手机备忘录上。三句里至少有一句，不许出现"就是""总是""天生"。

完成的样子：三行字你念得出口，念的时候不觉得别扭。

如果今天很难：只写一句"我是___"，在后面加上"现在"两个字。

工具卡：四十词卡排序法

第3章
第五名

使用场景：总选错、反复纠结，不知道什么对自己真正重要时。

第一步：写下40个词。

1.	2.	3.	4.	5.	6.	8.	9.	10.	10.
1.	2.	3.	4.	6.	6.	8.	9.	10.	12.
4.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	10.
2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	99.	28.	42.
23.	29.	21.	22.	23.	44.	35.	45.	40.	40.

第二步：删到20个。保留词编号：_____

第三步：删到10个。保留词编号：_____

第四步：排序，写出前五名。1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____

今晚就做（≤15分钟）

只写40个词，不排序。

两分钟降级版：只写10个词，写出最先冒出来的10个。

复看修改提示：如果排序时很愤怒或很委屈，先停一停，别立刻做决定。

可抄写｜可截图复印使用

工具卡 03　40 词卡排序法

升维镜 · 价值排序即命运

一盒手工裁的词卡在五个人手里传了一圈。有人抽得飞快，抽出来的五张全是"应该要"的；有人一张都没抽，把卡整整齐齐码回盒子里；有人把"家庭"放到最右边，理由是他以为它不需要排，它一直都在；还有人把五张叠成一叠，摊都不敢摊开。同一盒卡，五个人，五种活法。

价值排序即命运。你重视什么，不看你嘴上怎么说，看你把什么排在前面。排序在暗处替你做了大量决定：周末先回谁的消息、加班到几点算够、被冒犯时先护哪一头。你以为自己在选择，其实你早就排好了，只是从来没写下来过。写下来的作用，是把暗处的排序搬到明处。三轮的顺序也有讲究：先凭直觉抽，因为脑子会把"我应该要的"递给你；再排，因为排序会暴露你到底把力气分给了谁；最后只看头尾两张，中间那些大多可以谈，头尾才是碰不得的。

边界有三条。第一，别拿排序去审判别人：别人把什么排在第五，不是道德问题，是他的处境。第二，排序会变，今天第五不等于一辈子第五，别把它刻成碑。第三，也是最要紧的一条：如果盒子里根本没有你想要的那张卡，先别急着排，先造卡。排序只能处理已经摆在桌上的选项，处理不了缺席。

别问你想要什么，先问它排第几。

工具卡 ·40 词卡排序法

用在哪：选择太多、每次都选错，或者不知道自己到底在乎什么的时候。

1. 拿一张纸，剪成 40 个小方块；懒得剪就直接在纸上列 40 个词。
2. 填词：工作、家庭、自由、安静、被认可、健康、钱、被需要、秩序、犯错、独处……想到什么写什么。
3. 第一轮不许想，看到有感觉的就抽，抽满 5 张。
4. 第二轮把 5 张从"最先能丢"排到"最后才丢"，一字排开。
5. 第三轮只看两头，问一句：这两张里，哪一张让我晚上睡不着。
6. 抽不满五张也行，抽三张就排三张；今天不想排，就先只写词。

卡面（可抄在纸上）

我的五张：①_____ ②_____ ③_____ ④_____ ⑤_____

最先能丢的是：_____ 最后才丢的是：_____

这两张里让我晚上睡不着的是：_____

盒子里没有、但我其实想要的那张是：_____

它现在排第几：_____

我明天愿意为它挪出来的一小块时间是：_____

复看时改哪一处：只改"它现在排第几"。三个月后把这张卡翻出来重排一次，看位置有没有动。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：从 40 个词里抽出 5 张，排一次序，把最右边那张抄到手机备忘录里。

完成的样子：有一张卡被你放到了最后，你能说得出它为什么在那儿。

如果今天很难：只写三个词——现在最不能丢的、最想要又不敢要的、最想扔掉的。

工具卡：情绪地图模板



第4章
已读不回

日期：_____　　天气：_____　　力气：_____/10

使用场景：情绪爆发事后后悔，想知道自己什么时候开始跑偏时。

时间	我在哪里	我在做什么	身体感受	情绪	发生了什么
6:00					
9:00					
12:00					
15:00					
18:00					
21:00					
24:00					

我今天最早的情绪拐点出现在：_____点_____分。



当时发生的第一件小事是：_____

今晚就做（≤15分钟）

只记录三个时间点：早晨、下午、睡前。



两分钟降级版：

只写一句：　　“今天最难受的那一刻，我在_____。”



复看修改提示：情绪地图不是为了追勤，是为了找到“第一次跑偏”的位置。

可抄写｜可截图复印使用

工具卡 04　情绪地图模板

升维镜 · 情绪是数据，不是判决

有人在纸上画了一个时间圆，标出来的词是"烦""想跑""不想来""来都来了"。最后她添了一笔，一条线冲出纸外，划过桌面，笔尖在木头上蹭出很短的一声。另一张圆上，密密麻麻的刻度之间全是大片留白，找不到"愤怒"。两张图摆在一起，就能看出两种处理情绪的路子：一种往外冲，一种往里收。

情绪是数据，不是判决。数据有三个属性——时间戳、单位、样本量；判决只有一个属性：终审。人一难受，常常直接跳到终审：他不回我，说明我不值得；我今天什么都没做成，说明我完了。数据不会这么说话。同一条曲线，标上日期，你就能看出来，今天真正把你压垮的，可能是三年前的一条数据在重播。做法很朴素：先给情绪加一个时间戳，再决定要不要采信它。加时间戳不会让难受消失，它只是把"永远如此"缩小成"今天如此"。

边界这一段要说重一点。如果情绪已经重到睡不着、吃不下、持续两周以上，或者出现伤害自己的念头，那时候"这是数据"不能替代找专业的人，先求助。情绪最猛的头几分钟也别急着分析，先活过那一阵，事后再记录。还有一条容易被误读：把情绪当数据，不等于情绪是假的、

忍一忍就过去了——它恰恰要求你认真对待，只是入口换了一个，从"我是不是有毛病"换成"这条数据是哪一年的"。

先标日期，再决定要不要信它。

工具卡 · 情绪地图模板

用在哪：情绪一上来就崩，事后又说不清到底发生了什么的时候。

1. 画一个圆，沿圈标出今天的刻度，从起床到睡前就够。
2. 在每个时间点写下一个情绪词，一个词就行，不求准确。
3. 在每个词旁边写触发它的事：一条消息、一句话、一个念头。
4. 给每条情绪标日期——它是今天的，还是更早的某一年。
5. 圈出一处你只写了"还行""正常"的空档，问问那里是不是压着东西。
6. 只画三个点也算完成；写不出情绪词，涂个颜色也行。

卡面（可抄在纸上）

时间____ 情绪____ 触发它的事____ 这条数据是（今天 / 更早）____

时间____ 情绪____ 触发它的事____ 这条数据是（今天 / 更早）____

时间____ 情绪____ 触发它的事____ 这条数据是（今天 / 更早）____

今天我没写出来的那个情绪，可能是：_____

它最早出现是在：_____

明天的我只需要知道一件事：_____

复看时改哪一处：只改最后一句"明天的我只需要知道一件事"。三个月后你会换掉它，换掉的那句话就是你的进度。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：画一个圆，标出今天的三次情绪起伏，每条后面加一个日期。

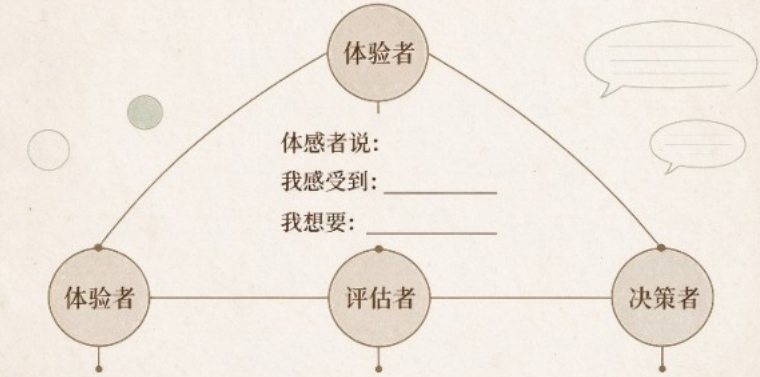
完成的样子：圆上有三个点、三条来源，其中至少一条不是你今天的。

如果今天很难：只写一个词——今天最重的那一下，是什么情绪。写出来，这张卡就算用过了。

工具卡：内在三角对话卡

第5章
三个自己

使用场景：心里有多个声音打架，分不清该听哪一个时。



体验者说：
我感受到：_____
我想要：_____

评估者说：
我评判：_____
我担心：_____

决策者说：
我决定：_____
我下一步做：_____

三者之间的关系：

☐ 评估者压住了体验者　☐ 决策者替体验者忍受　☐ 三者终于同时被听见

今晚就做（≤15分钟）

把三个声音分别写出来，不修改。

两分钟降级版：只写体验者那句："我感受到_____。"

复看修改提示：不要急着让三者统一，先让它们都有说话机会。

可抄写 | 可截图复印使用

工具卡 05　内在三角对话卡

升维镜 · 内在董事会

一个二十四岁的年轻人，备忘录里存着九条发不出去的草稿，最短的一条只有一个句号。那天他在纸上写下三行：想、别、那就不开口。第二行念出口的时候，声音比第一行响。后来他补了一句，说那个说"别"的腔调，跟他爸一模一样。屋里安静下来，没有人笑他。

把心里那三个声音，当作一间董事会。体验者负责情报，它只说"我要""我怕""我难受"，不给方案；评估者负责风控，它算风险、算丢不丢人、算划不划算；决策者负责拍板，同时负责兜住后果。三个席位都必要，缺一个都会出事。出问题的从来不是谁说了什么，而是谁一直占着话筒。评估者一旦兼任了决策者，会议就只剩一句结论：不。让体验者先说话，不是让风控下岗，是让它从主席位上坐回自己那一席。三行话的顺序，其实就是健康的开会顺序：先有情报，再有风控，最后才拍板。反过来开，这个会就永远开不完。

边界要说清楚。第一，这套框架不能变成新的甩锅话术。说"这是评估者干的"，等于把责任交给一个虚构的人，那不是开会，是逃会。第二，紧急时刻不开会——着火了先跑，事后再复盘。第三，别把任何一个真实的人，永久钉在"评估者"的位置上。你爸的腔调住在你脑子里，不

等于你爸就是那个腔调；董事会里的座位可以换，现实里的人也可以重新认识。

不是让评估者闭嘴，是让它先坐下。

工具卡 · 内在三角对话卡

用在哪：总在替别人做决定，也总被别人替你做决定的时候。

1. 挑一件你想做又不敢做的小事，写下来。
2. 让体验者先说，只说感受，不许给理由。
3. 让评估者说，把它最怕的那个结果写全，写到底。
4. 让决策者说，但先不让它拍板——只写它打算怎么兜住那个最坏的结果。
5. 回头看：三行里哪一行最短，那一行就是长期没说话的那一位。
6. 三行写不全就写两行；决策者那一行留到明天也可以。

卡面（可抄在纸上）

我想做又不敢做的事是：_____

体验者说：_____

评估者说：_____

决策者说：_____

评估者最像谁的口吻：_____

如果最坏的结果真的发生，我会怎么处理：_____

今晚我只做的一小步：_____

复看时改哪一处：只改"评估者最像谁的口吻"。三个月后它可能换了人，也可能变成了你自己的声音；如果那一行写的是"我自己"，那也是一个答案。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：挑一件小事，把三行话写下来。写完只做一件事——把体验者那一行念出声。

完成的样子：三行都有人写，"体验者说"那一行不是空的。

如果今天很难：只写两行，体验者说什么，评估者说什么。决策者那一行留空。

工具卡：能量收支表

第6章
充电与消耗

使用场景：和人相处后极度疲惫，想知道什么在消耗自己时。



事件 / 关系	我做了什么	我身体的感受	能量变化	原因判断
我量今处的、（生价衮化）			□+ □− □0	
我量一家刁的、我量会（肿（收量变化）				
我做彡一相次、我量佾变化				
我量庶迭次的、收分疲急				

我的主要消耗来源：_____

我的主要充电来源：_____

我明天可以减少的一次消耗：_____

我明天可以增加的一次充电：_____

今晚就做（≤15分钟）



记录今天的三次能量变化。

两分钟降级版：只写一个消耗、一个充电。

复看修改提示：能量不是人品问题，也不是性格问题，它是身体发出的信号。

可抄写｜可截图复印使用

工具卡 06　能量收支表

升维镜 · 能量账本

有人列完五件"充电"的事，抬头发现没有一件是跟人一起做的。旁边一位医生的五件也全是单人的：夜跑、播客、修表、病历、一个人吃面。那晚有人接了一句——电充满了，屋子还是空的。同一张纸上还有一个人，写到第五行就停了笔，她不敢写下来的那一项，是她最亲的人。

把时间和关系放在一起看，就是一本能量账本。账里的东西不是爱，是力气。有的关系是复利：见完面你多做了一件事，第二天还想再做一件；有的关系是高利贷：见完面要还三天，说话要复盘，沉默要解释，连开心的额度都被提前支走。账本里还有一类条目最容易被漏掉：那些你以为在休息、其实在还债的时间——刷手机、陪不熟的人吃饭、把一句话在心里排三遍。账本还得留第三栏，因为有人会发现，充电和消耗可能是同一件事，同一个人的不同侧面。这本账不负责分出好坏，它只让你看见力气流到哪儿去了。

边界有四条。第一，人不是电池，这本账不能用来把人分成"有用"和"没用"，那是最伤人的一种算法。第二，一次见面很累，不等于这段关系该结束：有些消耗是在还以前欠下的账，有些消耗是在长东西。

第三，它也不能当成分手的依据，那件事需要更完整的一本账。第四，这本账最该先记的那个人，其实是你自己。

见完一个人，你多做了一件事还是少做了一件？

工具卡 · 能量收支表

用在哪：跟某个人见完面就累到不行，又说不清累在哪里的时候。

1. 拿一张纸，中间画一条竖线，左边写"充"，右边写"耗"。
2. 左边写五件真的给你充电的事，右边写五件真的消耗你的事。
3. 每写一条，在它后面标上"一个人"还是"跟谁"。
4. 写不下去的那一行，留着，不逼自己；在下面写一句"我知道它是谁"。
5. 从右边挑最小的一件，写一句你下次可以怎么说。
6. 各写三条也算完成，不必凑满五条。

卡面（可抄在纸上）

充①_____（一个人 / 跟谁____） 充②_____ 充③_____

耗①_____（一个人 / 跟谁____） 耗②_____ 耗③_____

我写不下去的那一行是：_____

有一件事既是充电又是消耗，它是：_____

下次我想试着说的一句是：_____

这件事我打算留到什么时候再处理：_____

复看时改哪一处：只改"我写不下去的那一行"。三个月后看它还在不在，或者你敢不敢把它写出来了；顺便重记一遍，这三个月里谁的位置换了。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：各写三条就够——三件充电的、三件消耗的，写完数一数两边各有多少个"跟谁"。

完成的样子：纸上有六条，你能说出右边哪一条最想先动。

如果今天很难：只写一条。今天最消耗你的那件事是什么，写一个词。

工具卡：遗憾解剖三步卡

第7章
过年再回

使用场景：困在过往遗憾，反复想“当初如果那样就好了”时。



第一步：写下遗憾。

如果当初 _____

现在可能会 _____

第二步：还原当时的限制。

当时我知道的信息是：_____

当时我能使用的资源是：_____

当时我最大的恐惧是：_____

第三步：写出今天的重新判断。

当时的我已经做了：_____

今天的我想对当时的我说：_____

这件事留给我的真正提醒是：_____

今晚就做（≤15分钟）

完成三步，每步只写一句话。

两分钟降级版：只写第三步：“今天的我想对当时的我说_____。”

复看修改提示：解剖遗憾不是为了原谅现实，是为了不再重复惩罚当时的自己。

可抄写｜可截图复印使用

工具卡 07　遗憾解剖三步

升维镜 · 遗憾的解剖学

一个下午，有人在旧储藏间里拆箱子，胶带一扯就断。她在一张保修单的背面看见一行圆珠笔字，笔画压得比正面重，大意是等那个人回来，就把这件东西修好；"好"字最后一横往左收了个小钩。她把单子按原来的顺序插回那一沓，用两道新胶带把箱子封上，一共封了十一只。同一天晚上，另一个人走到黑板前，把一句藏了十几年、始终没说出口的话，对着满黑板的粉笔灰说了一遍。

遗憾的解剖学。遗憾不是"我失去了什么"，是"当时有一个动作我没做"。这个区分很关键——"失去"没有主语，你只能承受；"没做的动作"有主语，所以它可以被剖开。解剖分三刀：第一刀，把那个动作说出来，要具体到动词，"我没追出去""我没打那个电话"，不能停在"我没珍惜"；第二刀，问它今天还能不能做，能对当事人做就去做，不能，就找一个替代的对象；第三刀，如果它确实做不了了，把它换算成坐标——用来判断以后往哪走，而不是用来给自己判刑。

边界有三条。对象还在世，不等于你就该回去：把话说完和重新在一起是两件事，账结清了可以各自上路。也不是所有遗憾里都有你的动作，有些是别人的选择造成的，全揽到自己身上，是剖错了地方。还有

一条：如果遗憾已经变成长期的自责、反复的梦、影响正常生活，那需要的是有人陪你处理，不是一张卡。这张卡只负责"还能动"的那一部分。

认下那个没做的动作，再找一个今天能做的。

工具卡 · 遗憾解剖三步

用在哪：反复想起同一件旧事，想起来就难受，又不知道拿它怎么办的时候。

1. 写下那件事，一句话，不解释。
2. 找出当时"没做的那个动作"，写成一个动词短语。
3. 问它今天还能不能做：能，写下时间；不能，写下原因。
4. 如果不能做，找一个今天能做的版本：对着纸说一遍、写一封不寄的信、学着做那道菜。
5. 在最下面写一句：这不是罚我，这是坐标。
6. 只想得起一件事的名字也行，五个字以内就够。

卡面（可抄在纸上）

那件事是：_____

当时我没做的动作是：_____

它今天还能做吗？（能 / 不能）因为：_____

如果不能，今天我做的对应动作是：_____

我打算什么时候做：_____

做完之后，我想对自己说的一句：_____

复看时改哪一处：只改"今天我做的对应动作"。三个月后回来，看它是做完了，还是换成了另一个。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：写下那件旧事，再写下当时你没做的那个动作——只写动词，不写评价。

完成的样子：纸上有一个具体的动作词，不是一个形容词。

如果今天很难：只写一件事的名字，五个字以内。写完合上。

工具卡：身体信号词典

使用场景：身体不适、容易疲劳、心慌，但医学检查没有明确原因时。

身体部位	感受	出现频率	最近一次出现	可能关联的情绪
头		□经常 □偶尔 □很少		
颈肩				
胸口				
胃腹				
睡眠				
其他				

我最容易忽略的一个信号是：_____

我第一次注意到它，大约是在：_____

今晚就做（≤15分钟）



按表格记录今天的身体感受。

两分钟降级版：只写一句：“我身体现在最明显的感受是_____。”

复看修改提示：身体信号不是“装病”，它常常比头脑更早知道我们在承受什么。

可抄写｜可截图复印使用

工具卡 08　身体信号词典

升维镜 · 身体在替你说话

客厅里，一个女孩捂着胃弯下腰，冷汗顺着额角淌下来，她说的第一句话是"我没事，歇一会儿就好"。被送到医院之后，她说的第二句话是：自己不是不疼，是一直在忍，大概忍了半年。同一晚，走廊尽头那台售货机亮着发青的白光；另一个人从抽屉里立起一盒没拆的胃药，又把自己那盒放进了包里。

身体在替你说话。一个人长期不允许自己说"我难受"，身体就会替他开一次口——胃、肩颈、睡眠、皮肤，都是常见的出口。这个模型的做法只有两步：先记录，再问一句。记录什么时候疼、疼在哪里、当时发生了什么；问一句这周有没有什么事，自己一直没说出来。两步都不是为了消灭症状，而是让那句没说的话有机会摆上桌面。症状是身体递过来的一张纸条，它不是敌人，也不是结论。

边界这一段要说得很清楚。第一，这不是医学解释，更不是诊断。任何持续、加重、让你不安的身体症状，第一步永远是去医院，先把器质性问题排掉。第二，"身体在替你说话"绝不意味着你没病，也不意味着把话说出来症状就会消失，它不承诺任何疗效。第三，也别把所有不舒服都归给情绪，那会耽误事。身体给的是线索，线索值得问，结论得由医生和你一起下。

疼的时候，先记下时间，再决定忍不忍。

工具卡 · 身体信号词典

用在哪：身体总出问题、查不出原因，或者一紧张就某个部位不舒服的时候。

1. 回想最近两周，写下身体最常出现的三个信号。
2. 对着下面的词典找一找——词典给的是"可能"，不是诊断。
3. 每一条问自己那一句话，把冒出来的答案写下来。
4. 圈出信号最常出现的时间段，看看那段时间你在应对什么。
5. 有持续或加重的症状，先去医院；这张卡不替代挂号。
6. 词典里查不到，就在最后一行自己补一条。

卡面（可抄在纸上）

身体信号 | 可能连到的情绪 | 问自己的一句话

胃部发紧、隐隐作痛 | 可能是长期压着的话 | 这周我有什么事没说出来？

肩颈僵硬、后脑发沉 | 可能是长期戒备 | 我现在还在防着谁？

入睡困难、半夜醒 | 可能是白天没结的事 | 今晚搁在我心上的是什么？

心口发闷、呼吸变浅 | 可能是没出口的委屈 | 我上一次真生气是什么时候？

一紧张就手凉、手抖 | 可能是身体在预备撑住 | 这个场合我怕出什么错？

反复头痛、耳鸣 | 可能是一直绷着 | 我上一次完整休息是哪天？

我自己的信号：_____ | 我觉得可能连着：_____ | 我想问自己：_____

复看时改哪一处：只改最下面"我自己的信号"那一行。三个月后回来重写一遍，看它换了地方没有。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：在词典里找到最像你的那两行，把"问自己的一句话"答在纸上。

完成的样子：两行答案写出来了，至少一句是你以前没对自己说过的。

如果今天很难：只写下身体最常出问题的那个部位，写一个词。

工具卡：缺点翻面卡

第9章
请假一天

使用场景：厌恶自己的旧毛病，经常骂自己“怎么又这样”时。

我给自己贴的标签：_____

我第一次被这样评价，是在：_____

这个标签曾经保护过我什么？_____

它现在给我带来的麻烦是：_____

_____

如果它不是“缺点”，而是“过期的铠甲”，我想怎么处理它？

☐ 继续穿　☐ 改一改再穿　☐ 先脱下　☐ 换一件更合适的

今晚就做（≤15分钟）



写下一个标签，并完成“保护过我什么”。

两分钟降级版：只写一句：“这个毛病曾经帮过我_____。”

复看修改提示：翻面不是为了把缺点硬说成优点，而是为了不再用同一种方式惩罚自己。

可抄写 | 可截图复印使用

工具卡 09　缺点翻面卡

升维镜 · 缺点即旧铠甲

凌晨三点的小观察室，两张床中间那道帘子没拉。隔壁的老太太接着管子呼吸，"吸——呼——"，中间有半秒停顿，停得很准。小满数着那个节奏，发现自己心跳比它快。床头那盏灯亮着，护士问过两回要不要关，她都说不关——灯一关，屋里就只剩那个"吸——呼——"，她会觉得自己也在往下沉。枕头底下压着一张小纸条，是她今天不敢撕、也不敢看的那张。

"缺点"这个词，多半是别人先替我们说的。说多了，它就变成身份证。但换一个角度看：一个人身上那些让人皱眉头的东西——绷着、讨好、嘴硬、爱哭——几乎每一样都曾经在某个具体场合救过场。讨好是为了不被赶走，嘴硬是为了不被看穿，完美主义是为了不被冷落。它们是当时那个年纪能想出的、最省力的活法。所以问题从"我怎么改掉它"变成"它现在还在替我挡什么"。铠甲不需要被骂，它需要被认领：谢谢你，然后我们看看现在还需不需要。

这个模型有三个不适用的时候，说清楚。第一，如果某样东西已经伤到身体、伤到别人、或者你停不下来，那不是旧铠甲，那要找专业的人帮忙，不是自己给它起个新名字。第二，理解它曾经保护过你，不等于永远留着它——它可以继续留着，也可以放进柜子，两样都行。第

三，如果某条你怎么想都想不出它的用处，那就先空着。不是每一条都能当天想通，有些要等你下次再犯的时候，回头看那一次之后，谁还在。

不是毛病，是过期的铠甲。可以试试先不骂它。

工具卡 · 缺点翻面卡

用在哪：又因为自己那个"老毛病"骂了自己一顿的时候。

1. 写公认的那三条，用别人说过你的原话，别美化。
2. 一条一条翻面，问它当年替你挡住了什么。
3. 想不出来的那条，画一个空框，先放着。
4. 再看一眼：它现在还在挡什么，还是只在挡你。
5. 挑最小的一条，给它一个可以留着的版本。

卡面（可抄在纸上）

别人说过我、我也认了的：_____

① 它当年替我挡住的是：_____

现在还在挡：_____ / 只在挡我：_____

② 它当年替我挡住的是：_____

现在还在挡：_____ / 只在挡我：_____

③ 想不出来，先空着：[　　]

我想给它换的活法：_____

复看时改哪一处：只改那行"现在还在挡什么"——三个月里情况会变，铠甲本身不用动。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：拿一张纸，对折，左边写别人说过你、你也认了的一条毛病，右边写它当年替你挡住的那件事。

完成的样子：右边那栏有一行字，哪怕只有半句"大概是为了不挨骂"。

如果今天很难：在纸上只写一句"_____曾经保护过我"，把那个词填进去，合上纸。两分钟。

工具卡：无需资格清单

第10章 秋千

使用场景：很久体会不到快乐，觉得“我还不够好，所以不配开始”时。



我想做，但一直没做的事：

1. _____
2. _____
3. _____

我要求自己必须先满足什么资格？_____

其中，哪些资格是别人教给我的？_____

我今天可以不带资格做的一件小事：_____

做完之后，我想记录的真实感受：_____

今晚就做（≤15分钟）



选一件小事，不追求完美，只完成它。

两分钟降级版：只写一句：“我允许自己今天做一件无用的小事。”



复看修改提示：快乐不需要先通过考试，也不需要先证明自己值得。

可抄写 | 可截图复印使用

工具卡 10　无需资格清单

升维镜 · 无需资格的快乐

工作日的上午，儿童公园没什么人，秋千空着三架。一个二十九岁的人坐在最边上那架，穿大号卫衣，戴墨镜。她荡了两下，荡不高——链子晃了晃，又垂下去。她连荡秋千都不会了：小时候是妈妈推的，她只负责笑。后来她摸到窍门，不是靠手使劲，是腰和腿，往前伸、往后蜷，让秋千自己走。一个小孩过来排队，说"你先玩"。一个推着小车的老太太把瓜子分了一半给她，把她当成带娃的家长，聊了十分钟孙子。

我们不是不会开心，是给开心装了太多前置条件。要瘦下来才配穿那条裙子，要今年做出成绩才配休息，要先把所有人照顾好了才配坐下。这套条件多半不是自己订的，是小时候跟着"你考了 100 分妈妈才高兴"一起长出来的。于是"玩"变成奖励，"闲"变成欠账，连坐半小时秋千都要在脑子里报备一句"这样对吗"。但快乐本身没有门槛，它不需要一个理由才能生效——它是身体的事，不是考核的事。你可以先动手，再讨论配不配。

哪些时候这个模型不适用，也说清楚。如果情绪已经长时间低落、提不起劲、睡不好、觉得什么都没意思，那不是"你忘了怎么开心"，那是需要找专业的人看看的事，别一个人硬撑。另外，把"让自己开心"变成新

的 KPI——必须每天两小时、必须感动到流泪——那只是换了个老板。还有，快乐不能替你处理现实问题，它只是让你有劲去处理。

不算账的东西，才归你。不妨先做，再讨论配不配。

工具卡 · 无需资格清单

用在哪：发现自己"想不出有什么事能让自己开心"的时候。

1. 先写八岁到十二岁之间，纯粹为了高兴做过的事。
2. 从里面挑一件现在还能做、且不用花钱的。
3. 给它定一个具体到分钟的时间。
4. 做完只记一个感官细节，不写感想。
5. 顺手划掉一个你自己加上去的前置条件。
6. 过一周翻回来，看哪一条你还想再来一次。

卡面（可抄在纸上）

我小时候单纯为了高兴做过：_____

还有：_____ / _____

这周我要做的：_____

时间定在：____月____日 ____:____

不需要的前置条件（划掉它）：_____

做完记住的一个细节（味道 / 声音 / 风）：_____

还想再做一次的是：_____

复看时改哪一处：只改"我想做的"那一行——第一次常常挑得太大，第二次会挑得更小。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：挑一件小时候做过、现在还能做的小事，今晚就做，不等周末、不等状态好。

完成的样子：你做完能说出一个身体上的细节——嘴里是甜的、手是凉的、风的。

如果今天很难：把手机放远一点，站起来走到窗边，看两分钟外面。难受也两分钟，看也两分钟。

工具卡：关系起点更新日志

第11章
起点站牌

使用场景：亲密关系里判若两人，想知道自己为什么会突然变形时。



关系对象：_____

我在关系中的模式：

☐ 讨好 ☐ 回避 ☐ 控制 ☐ 指责 ☐ freeze ☐ 其他：____

我第一次出现这个模式，大约是在：_____

当时我想保护自己什么？_____

现在这个模式还适用吗？☐ 仍然适用 ☐ 部分适用 ☐ 已经不适用

我想更新的一句关系信念：

旧信念：_____ 新信念：_____

今晚就做（≤15分钟）

写一段关系日志，不评价对错。

两分钟降级版：

分钟降级版：只写一句："我在关系里最常出现的模式是_____。"

复看修改提示：关系模式不是天生性格，它是曾经帮你活下来的策略。

可抄写 | 可截图复印使用

工具卡 11　四型速查 + 更新日志

升维镜 · 依恋是操作系统，不是人格

那天晚上归庐安静下来，五个手机屏幕亮着，进度条一格一格走。有人四分钟交卷，把屏幕朝桌上一扣，扣出了声；有人答到一半，把选过的那一格来回改三次，中途拿纸巾擦手；有人一眼一题扫下去，弹结果之前先把屏幕倒扣；还有人最后一题停了两分钟才提交。结果出来，有人笑，有人说"合着我是个矛盾体"，有人一直看着那页不动。

把依恋理解成"出厂设置"，比理解成"性格"或者"没救了"更接近真相。它讲的是你靠近人时的默认姿势：一近就往后撤，一近就往前扑，还是在原地打转。这套设置是被写进去的，写它的人多半不是你，是小时候某几个具体的日子。它可以被看见，也可以被改——改的方式不是变成另一个人，是每次少退半步、少问一句、多待五分钟。地图的作用到这里为止：它指出你站在哪儿，不能替你走。

边界得划清楚。第一，测评是自我认识的工具，不是诊断，分数不贴人，别拿它解释自己的一切，也别拿去判别人。第二，四型的线不那么锋利，焦虑和回避的分可能一样高，同一个人在不同关系里还可能不一样。第三，最要紧的一条：如果有人测出所谓"安全型"，却依然绷着、依然觉得自己必须完美才配被爱，那是测评没问到的地方，不是这个人有问题。

分数是站牌，不是终点。不妨先对照，别对号。

工具卡 · 四型速查 + 更新日志

用在哪：一靠近某个人就变了一个人，事后自己都认不出。

1. 先查下面那张表，只勾"我像"的那几行，不做诊断。
2. 回想上周的一次自动反应，写在日志第二行。
3. 给那个反应配一个更小的替换动作。
4. 这一周只练那一句，别一次改四样。
5. 一个月后翻回来，重勾一次表。

卡面（可抄在纸上）

四型速查（只勾"我像"的那几行，不下结论）

焦虑倾向 · 反应：反复确认追问 · 坑：把没回消息读成不爱 · 自救：发完就去做别的

回避倾向 · 反应：一近想撤要空间 · 坑：把要空间说成没事 · 自救：说清多久回来

恐惧倾向 · 反应：又扑又撤 · 坑：一有动静先跑 · 自救：先说我在紧张

安全倾向 · 反应：能开口也能独处 · 坑：以为自己永远稳 · 自救：累了也说

我像的是：_____（可能不止一个）

上周我自动反应的那一次：_____

我可能是在怕：_____

更新日志 ____月____日：这周只练这一句 → _____

复看时改哪一处：只改"这周只练这一句"——型号不用改，改的是动作。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：想最近一次"在关系里忽然不舒服"的十分钟，写三行：那一刻我做了什么；它可能对应哪一型；如果我下次少做半步，会是什么样。

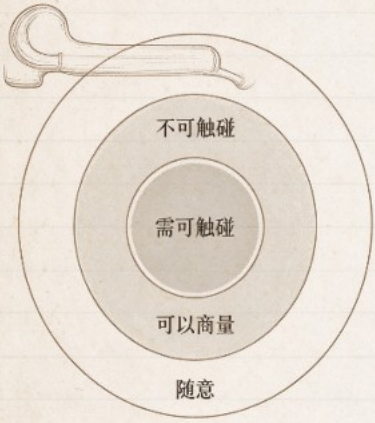
完成的样子：第三行有字。哪怕写的是"不知道，先停三秒再回消息"。

如果今天很难：只想一件事——上次那个反应，是我在怕什么。想出来一个词就够了。

工具卡：边界四圈与门把手话术

第12章
不可触碰区

使用场景：不会拒绝，答应就后悔，边界经常被越过时。



我的边界四圈

圈层	含义	我的具体规则
第一圈	不可触碰	未经允许，不能进入 _____
第二圈	需要先说一声	可以商量，但要提前告知 _____
第三圈	可以商量	看情况、看状态、看关系 _____
第四圈	随意	我比较开放，不介意 _____

我最近被越过的一圈是：_____

对方做了什么：_____

我的门把手话术：

☐ “我现在不方便。” ☐ “我需要时间想一想。”

☐ “这个要求让我不舒服。” ☐ “我不能答应。”

☐ 我自己的话术：_____

今晚就做（≤15分钟）

写出四圈规则，并练一句拒绝话术。

两分钟降级版：只写一句：“我最近被越过的边界是_____。”

复看修改提示：边界不是为了赶走别人，是为了让关系发生在你愿意的位置。

可抄写｜可截图复印使用

工具卡 12　边界四圈 + 门把手话术

升维镜 · 边界是门不是墙

下午的走廊，他在诊室外面打字打了四十多分钟。第一条删了，第二条删得更快，最长的那条打到一半，一个字一个字退格删回去。草稿箱里躺着七八个版本。楼下诊室里有小孩在哭，中间留着换气的空，他站起来走到门口，手放在门把上，没拧，站了大概一分钟。晚上他画自己的领地：一个大圈，里面填满值班、手术、会诊、论文；圈外是空白。他盯着那片空白看了很久，然后在圈里画了一个硬币大的小圆，写了五个字："我可以一个人。"

边界最容易被误解成"划清界限、谁也不许进"。真正的边界像门：有门框、有门板，还有一个把手——把手装在你这侧。开和关由你决定，不用等对面批准。墙是没有把手的，你在墙上做多少努力，对面都没有反应。而站在门后头是另一回事：门开着，你却站在门板后面，外面的人看见的只是一块门板，他以为你堵上了。所以边界要练两件事：把门做成门，说清哪儿能进、哪儿要敲；以及别一直站在门板后面，让人看得见门是开的。

有些情况它不适用。如果对方是那种你越设限、他越升级的——盯梢、威胁、动手、拿孩子或者钱做筹码——那不是"门把手"能解决的，那需要外部力量和专业的帮助。另外，边界也不该变成控制别人的工

具："你不许和谁来往"是命令；"你半夜打电话我会不接"才是边界。前者管人，后者管你自己那一侧。

门有把手，把手在你这侧。不妨先做成一扇门。

工具卡 · 边界四圈 + 门把手话术

用在哪：有人越过了你那条线，你当场说不出话，回家才越想越气。

1. 在一张纸中间画四个同心圆，从里到外填。
2. 最里面写不可触碰，外面一圈写需要先说一声。
3. 再往外写可以商量，最外圈写随意。
4. 找一件这周真发生过的事，把它放进对应的圈。
5. 从"门把手话术"里挑一句，照着念一遍。

卡面（可抄在纸上）

① 不可触碰（碰了我会难受很久）：_____

② 需要先说一声（提前告诉我，我可以）：_____

③ 可以商量（能谈，谈完算数）：_____

④ 随意（这块我不介意）：_____

这周越线的那件事，属于第 ____ 圈。

门把手话术（照读，可改字）：

· "这件事我需要先知道。" / "这个我不行，别的都可以。"

· "你现在这样，我要先离开一会儿，____点我回来。"

· "我不是不想帮，是我今天没力气。"

念完对方说什么，我打算：_____

复看时改哪一处：只改第一圈——三个月里你会往里挪一两样东西，那是长出来的部分。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：画那四个圈，不用画圆，画成四行字也行。

完成的样子：第一行"不可触碰"里有具体的事，不是"我的隐私"这种大词。

如果今天很难：只在纸上写一行——"下次_____的时候，我要说：_____。"写完不用发出去。

工具卡：给过去自己的信

≤ 第13章
给十二岁的我

使用场景：无法和过去的自己和解，想对当年的自己说点什么时。



写给：_____岁的我

日期：_____ 日期：_____

当时发生了什么：_____

当时我没有说出口的话：_____

当时我最需要听见的一句话：_____

今天的我想对当时的我说：_____

我想把这封信寄到哪里：_____

今晚就做（≤15分钟）

完成四句，不要求写完整封信。

两分钟降级版：只写一句：“我想对当年的我说____。”

复看修改提示：写信不是为了改变过去，是为了把当年那个自己重新带回现在。

可抄写 | 可截图复印使用

工具卡 13　写信模板四句

升维镜 · 原谅的机制

那天晚上屋子里三个人各写各的。有人用速写本，笔尖轻，几乎不出声；有人用手机，一个字一下，两个字之间隔得很均匀；有人用 A4 纸，打了两遍草稿，把第一行划掉，翻到背面重新起头。想说的那句"原谅"，落到纸上都变了形：写"亲爱的某某"太正式，起鸡皮疙瘩；写"我不怪你"又像一张收条，签个字这事就认了；写"算了"，是分期付款，每个月还一点，债还在那儿。

把"原谅"拆开看，它通常混着三样不同的东西。一样叫和解——那是两个人的事，要双方都到场，少一个都签不了。一样叫赦免——要对方点头才生效，等不等得到不由你。还有一样叫原谅——停止用过去给自己判刑，而那个刑庭是自设的：法官是你，陪审是你，执行也是你，每天早上准时开庭。这个模型管的是第三样。它不需要任何人配合，所以它随时能开始；也因为不需要任何人配合，它做完的当天，事情照样不会变好——这是它的代价，得说在前面。

它的边界有三条。第一，原谅不等于继续留在伤害里，你可以原谅一个人，同时决定再也不见他，两件事不冲突。第二，如果那段往事一碰就整个人失控、睡不了、出现伤害自己的念头，那不是靠写信能处理的，去找专业的人，别自己硬扛。第三，有些创伤根本到不了"原谅"这一

步，能把它说清楚、能不再瞒着，就已经够了。这一页不要求你原谅谁，只请你今晚少判自己一次。

写不下去就停，不写也可以。

工具卡 · 写信模板四句

用在哪：心里有个过不去的自己，一想到就自责。

1. 挑一个具体年纪的自己，别写"过去的我"。
2. 用四句话起头，每句写一行，不用连成文章。
3. 卡住了就跳过那一句，先写下一句；写不下去就停，不写也可以。
4. 写完折起来收好，寄不寄都行，不寄的居多。
5. 过一阵回来看第四句，那句才是现在的你在说话。

卡面（可抄在纸上）

给 ____ 岁的我：

① 那年发生了：_____

② 你当时那么做，是因为：_____

③ 后来我一直怪你的那一句是：_____

④ 今天我想对你说：_____

写完还剩下的一句（可以空着）：_____

这封信我打算：☐ 收着　☐ 撕掉　☐ 以后再定

落款：____ / 日期：____月____日

复看时改哪一处：只改第四句——前二句是记录，第四句才是你现在的样子。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：写那四句，挑一个你能想起来的年纪，不用挑最疼的那一个。

完成的样子：四行里至少有三行有字，第三行可以只写半句。

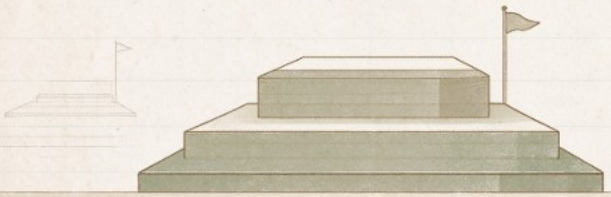
如果今天很难：把"我不怪你"换成"今天不骂你"，写在便利贴上，贴到抽屉里。

工具卡：需要清单三层

第14章
我需要

使用场景：读不懂自己和他人的需要，经常把情绪当成问题时。

情境：_____



第一层｜具体发生了什么：_____

第二层｜我有什么感受：_____

第三层｜我真正需要的是什么：_____

我想对自己确认：☐ 我需要被听见　☐ 我需要安全感　☐ 我需要尊重
☐ 我需要边界　☐ 我需要休息　☐ 我需要自主　☐ 其他：_____

我为这个需要可以做的一件小事：_____

今晚就做（≤15分钟）

用三层结构拆解一个最近的情绪事件。
两分钟降级版：只写第三层："我真正需要的是_____。"
复看修改提示：情绪不是敌人，它在告诉你：某个需要没有被照顾到。

可抄写｜

工具卡 14　需要清单三层

升维镜 · 需要是一种能力

客厅里那只手机在几个人手里传。有人念第一句声音就低下去；有人一个字一个字都认识，就是念不出来；最后是坐在柜台那头的她念的，声音很平，像念一段病历，念完把手机屏幕朝下扣在桌上，说了句"壶空了"，去后厨洗了两个杯子、冲了三遍水。同一天晚上，一张纸摊在角落里一个人面前，十几分钟过去，上面一行字都没有。有人路过，只说了一句："写'我需要一瓶水'也算。"

我们把"需要"和"贪心"搞混了很多年。贪心是"我要一个从来不累的人"，那个东西不存在，找一个城市也找不着；需要是"我要一杯水"，它存在，只是你有没有开口。开口难，不是因为不会说，是因为一开口就等于承认"我一个人不够"——很多人宁可说"我什么都不要"，因为那句话听起来像能力强。代价是：什么都不要的人最后什么都拿不到，不是别人不给，是别人不知道。还有一件更贵的事：说不出口的人只能靠猜，猜赢了算运气，猜输了算你不懂事，猜上十年，你会以为自己天生就是个不懂事的人。

它也有边界。第一，清单写出来是为了让你知道自己在要什么，不是为了拿去验收谁。第二，如果对方长期把你的需要当成负担来指责，那不是你要求太多，是这段关系本身有问题，那时候要处理的就不是清

单了。第三，有些需要一个人扛不动——抑郁、成瘾、暴力——那些要找专业帮助，写清单只能算第一步。

能说出需要的人，才拥有关系。不妨先说"要一杯水"。

工具卡 · 需要清单三层

用在哪：永远在猜对方想要什么，却从不说自己要什么。

1. 从最底下那层写起，写物质上的小事，最容易承认。
2. 中间那层写情绪上要什么，用动作说清。
3. 最上面那层写那条你从没说出口的，可以先空着。
4. 从三层里挑最小的那一句，今晚对一个人说。
5. 说完记下对方怎么回，不评判，只记。

卡面（可抄在纸上）

第一层 · 具体的事（最容易说）：我需要_____

第二层 · 情绪上的（说清他要做什么）：

我需要你在我_____的时候，_____

第三层 · 我从没说出口的那一句：_____

（想不出来就先空着，[　　]）

这一句我准备对_____说：_____

说出口之后，对方回的是：_____

复看时改哪一处：只改第三层——那一层空着没关系，什么时候填上，你自己知道。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：写出第一层一条具体的小需要，然后找一个人说出来。没有可说的人，就先说给纸听。

完成的样子：有一句被说出口了——"我需要一杯水"这样的一句也算。

如果今天很难：只写那一句，不写第二层、第三层，也不用说给谁听。

工具卡：未结事项清单

第15章
它还在走

使用场景：心事悬着，一直拖着，明明不大却总占用精力时。



未结事项	它卡在什么地方	我能做的最小一步	截止时间

最消耗我的一件事是：_____

我决定先处理：_____

最小一步行动：_____

如果今天没有力气处理，我允许自己：_____

今晚就做（≤15分钟）



列出5件未结事项，并选一件做最小一步。

两分钟降级版：只写一件最悬的事，不处理，只命名它。



复看修改提示：未结事项不一定都要马上解决，先识别它们，消耗就会下降。

可抄写｜可截图复印使用

工具卡 15　未结事项清单

升维镜 · 未结事项会吃人

人都走了，她一个人把柜台下那只旧纸箱搬上来。箱子是快递寄的，寄件人只写了一个字。里面是一只老式闹钟，银色外壳，红色秒针，电池还有电——秒针一格一格往前挪。另有一张卡片，一笔一画，写得很慢，最后一行说下周想来一趟。她把闹钟放在柜台上，拧了一下发条——其实不用拧，它一直在走。灯灭之后，黑暗里那个声音还在，一格一格，不快不慢。

没结完的事不会消失，它会换成一种更安静的方式跟着你。你以为它躺在抽屉里，其实它每晚从你身上收一点东西：一点注意力、一点睡眠、一点对明天的预期。它不吵，所以你不知道自己在付钱。没做完的事比做完的事更占内存，大脑会反复把它调出来，像后台一直开着的程序。所以对付它的方式不是下决心"我要坚强"，是把它从后台拖到前台，写下来，然后给它一个动作或者一个日期。动一下，或者明确地说一句"这件事我不做了"，两种都算结账。

它的边界也要说。不是所有事都能结——有些人已经不在了，有些关系已经断了，有些道歉永远不会被接收。那时候"结"的意思是把它记清楚、承认它没结完，允许它待在账本上，而不是每天重新审一遍。另外，如果某件事一想就让你喘不上气、整夜睡不着，那不能靠清单收

尾，那需要专业的人陪着。这张清单也不是逼你一次全清，它是让你把后台的东西挪到桌面上，能清掉一件就算赚到。

你不处理它，它就替你处理你。不妨先清最小那件。

工具卡 · 未结事项清单

用在哪：有件事拖着没做，一想起来就烦，但一直没动。

1. 把心里那些"还欠着"的事全写出来，先不管多少。
2. 每件后面写清楚：欠的是谁，包括自己。
3. 给每件配一个动作，或者配一个日期。
4. 标记那些你决定不做的，写"不做了"，它也算结。
5. 这周只挑最小的一件动一下，别贪多。

卡面（可抄在纸上）

一直没结的事：① _____

② _____ ③ _____

这件欠的是：_____（人 / 自己）

下一步动作：_____ 日期：____月____日

我决定不做的：_____ 原因：_____

这周我要动的一件：_____

做完之后，我心里空出来的那块：_____

还没结、也不打算结的：_____

复看时改哪一处：只改"日期"那一栏——它拖了一次就往后挪一次，别把它挪没了。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：写下一件你拖了很久的事，然后给它一个具体的下一步，或者写"不做了"。

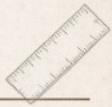
完成的样子：那个"下一步"小到今晚或者明天就能做，不是"找机会处理"。

如果今天很难：只在纸上写那一件事的名字，其他都不写。写完合上。

工具卡：三厘米目标卡

第16章 三厘米

使用场景：目标太大做不到，经常拖延，越急越动不了时。



我原来的大目标：_____

把它缩小到三厘米：_____

今天只做这一步：_____



完成标准：☐ 开始即可 ☐ 完成2分钟 ☐ 写出一句话 ☐ 其他：____

完成后的真实感受：_____

下一步再前进三厘米：_____

今晚就做（≤15分钟）

把一个大目标缩小，并完成最小一步。

两分钟降级版：只写一句："我今天的三厘米是_____。"

复看修改提示：不要用远大目标惩罚今天的自己，先让身体习惯"开始"。

可抄写 | 可截图复印使用

工具卡 16　一厘米拆解表

升维镜 · 一厘米哲学

那天晚上，纸一张张摊在桌上。有人写"活着，不拿 A，也毕业"，有人写"跟一个真人喝一次茶"，最短的那张只有四个字：待满二十一天。写完之后，坐在柜台那头的人问了第二遍——不是问你的目标，是问你明天能做的那一步。于是纸上的字变了：有人把"做完检查"划掉，改成"今晚十一点前关灯"；有人说"明天下午两点，走到门口站够十分钟，不进也可以，站够算我赢"；有人说明天把删掉的那条语音重新听一遍，最短的那条，十一秒；有人画了三天的画五官一直空着，明天的第一步只是把鼻子画上去——五官里最不容易画错的那一个。

很多人以为自己缺的是决心，其实缺的是分辨率。目标一旦写成"变好""健康""勇敢"，它就变成愿望；愿望没有下一步，人只能在愿望和自责之间来回走，走十年，走成一个"我从来坚持不下来"的人。把刻度调细，量的不是意志力，是你能不能今天走完。切到今晚就能执行，它才归你管。切不动的时候，不是你不行，是刻度太粗——需要先做心理建设的，那是第二步。

有几件事它管不了。第一，如果你要拆的那件事你根本不想做，那答案不是拆得再细，是说一句"我不做"，请参考第 18 章。第二，有些目标缺的不是步骤，是资源——钱、医生、法律、别人的许可——切得再

细也切不出来，得去找那个资源。第三，如果拆完之后你一次都没做，那可能是这个目标本来就不是你的，先放三个月，不用拿来判自己。

改命不靠决心，靠分辨率。不妨先切到今晚那格。

工具卡 · 一厘米拆解表

用在哪：目标写得很漂亮，三个月后一个字都没动。

1. 写下三个月后想看到的样子，越具体越好。
2. 圈出里面那些"大词"，一个一个换成人能看见的动作。
3. 只回答一个问题：明天能做的第一步是什么。
4. 继续切，切到不用做心理建设就能做完。
5. 补一栏"万一害怕了找谁"，再写什么时候做。

卡面（可抄在纸上）

我的三个月目标：_____

里面最大的那个大词是：_____

明天能做的第一步（一厘米）：_____

再切小一点：_____

万一害怕了，我找谁：_____

做的时间：____月____日 ____:____

做完了 □　　没做，我猜是因为：_____

复看时改哪一处：只改"一厘米"那一行——目标不用动，动的始终是刻度。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：写下你一直想做但没动的那件事，然后写它的一厘米版本，只写这一行。

完成的样子：那一行小到不需要心理建设，今晚或者明天就能做掉。

如果今天很难：只写那件事的名字，然后问自己一句：如果只做五分钟，是哪五分钟。

工具卡：我感觉句式卡

第17章
我感觉

使用场景：一开口就变成指责，对方一听就防御，沟通总是卡住时。

情境：_____



情境：_____

原来的表达：_____

我真正的感受：_____

我真正的需要：_____

_____

改写为“我感觉”句式



我感觉_____，因为_____，我希望_____。

练习说一遍：_____

今晚就做（≤15分钟）

选一句旧表达，改写成我感觉句式。

两分钟降级版：只写一句：“我现在的感受是_____。”

复看修改提示：“我感觉”不是为了更委婉，是为了把对方从“被告”变回“人”。

可抄写｜可截图复印使用

工具卡 17　我感觉句式卡 + 禁词表

升维镜 · 从判决书到申请书

值班室那盏灯下，他对着手机录了十七条，删了十七条。最长的一条说到一个名字就卡住。第二遍他自己听得出来——太平了，像在念病历。第三遍他把杯子摆正，坐直，对着杯子开口；按了发送，屋里没有人说话。

同一件委屈，有两种写法。一种是判决书：把人定性，"你总是""你从来""你根本"，一句话结案，对方只剩两条路——辩护，或者上诉。另一种是申请书：说清我这边发生了什么，报上触发它的那件事，写明我请求什么。判决书要的是认罪，申请书要的是签字。判决书省力，代价是这件事永远结不了案——对方一直在替自己辩护，没人顾得上听你的感受。还有一笔隐形的账："你总是"把三件事并成一条规律，对方举出一次例外，整句就作废了；"我感觉"只报一件事，那件事他没法否认。

它的边界也说清楚。对方长期不接话、或者正处在情绪暴力里，"我感觉"不是工具，是燃料；这时候先离开现场，比说得好听要紧。你自己还没弄清是什么感受的时候，也别硬套句式，那会把话说成表演。还有一条：句式不负责让对方答应，它只负责让你说清楚。它干的活是翻译——把"你怎么这样"翻成"我这里发生了什么"。

判决书逼人上诉，申请书才有人签字。

工具卡 · 我感觉句式卡 + 禁词表

用在哪：想说的话在嘴边打转，一开口却会变成"你总是……"的时候。

1. 先把想说的原话写下来，多难听都行，写完先别发。

2. 圈出里面的定性词，对照禁词表划掉。

3. 换成三段：我感觉＋一个情绪词 / 是因为＋一件具体的事 / 我希望＋一个能验收的动作。

卡面（可抄在纸上）

我想说的原话：_____

我感觉_____（一个情绪词）。

是因为_____（几点、在哪、谁做了什么，一件就够）。

我希望_____（对方这周内做得到的一个动作）。

禁词自查：☐你总是　☐你从来　☐你根本　☐你每次都　☐你就不能

写不出"我希望"也可以停在这儿——前两段已经算说完了。

—— 三个改写示例 ——

①"你总是加班"→"我感觉一个人吃饭的时候很空。是因为这周三你说九点回，最后是十一点半。我希望下次晚回来，提前发条消息。"

②"你从来不听我说话"→"我感觉话说到一半被接电话打断时，我就闭嘴了。是因为昨天讲到我妈那一段。我希望那一段你先听我说完。"

③"你根本不在乎这个家"→"我感觉这个家最近只有我一个人在管。是因为这周的采购、缴费、接送都是我做的。我希望这周末我们花二十分钟，把下周的分工写下来。"

复看时改哪一处：三个月后回来只看"我希望"那一行。做到了，就把请求往前挪一格；没做到，把它写得更小、更能验收——别把话说得更重。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：挑一个最近跟你有点别扭的人，给他写一句"我感觉"，写在纸上，先不给他看。

完成的样子：纸上有一句完整的三段式，禁词表里一个都没勾。

如果今天很难：只写"我感觉_____"，一个情绪词，写完对折收起来。

工具卡：门把手边界卡

第18章 不

使用场景：总把别人的事背在自己身上，分不清“谁的事”时。

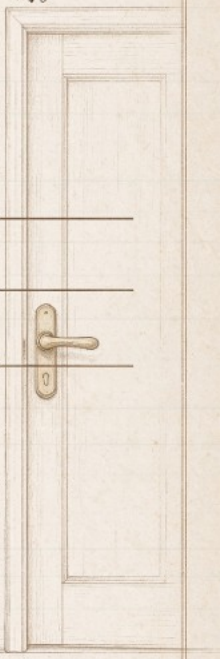
事件：_____

这是谁的事？☐ 我的事 ☐ 别人的事 ☐ 共同的事

我能做的部分：_____

我不能做的部分：_____

我想还给对方的部分：_____



我的门把手话术：

☐ “这是你的事，我陪你想办法，但不替你承担。”
☐ “我理解你很难，但我不能替你做决定。”
☐ “我有我的边界，也请你尊重。”
☐ 我自己的话术：_____

今晚就做（≤15分钟）

分清楚一件事的归属，并写一句边界话术。

两分钟降级版：只写一句：“这件事里，我能做的是_____。”

复看修改提示：把手永远在你这一侧，意思是：你可以选择开门，也可以选择不开。

可抄写｜可截图复印使用

工具卡 18　拒绝三段式

升维镜 · 你拒绝什么，你就成为什么

电话是快散场时打来的。八十万，一年。她听完，说"我拒绝"，理由是学员不是素材。挂了电话，她走到黑板前，把"不收钱"三个字又描了一遍，粉笔断了一次，灰落在袖口上，她没有拍。屋里先安静了几秒，然后有人开始算：八十万能买多少东西。

一个人身上的轮廓，几乎都是他拒绝过的东西圈出来的。"是"是别人递来的题目，"不"才是自己出的题。但要分清两种"不"：一种是把人推开的关门，说的时候手心出汗，事后要解释很多遍；一种是把范围画清的线，说的时候不用抬高声音，说完还能坐下继续喝茶。画线的人不需要赢，他只需要一句能被复述的话。边界也在这儿：饭碗捏在别人手里、权力差得太远、或者对面会动手的时候，说"不"不是勇气测试，先保住自己。另外，如果你的"不"后面什么都不给——不留门、不给替代，那多半不是边界，是撤退。撤退有时候很必要，但要认得它，别拿它当成长。

不解释，是这张卡里最容易被跳过的一步。理由一多，对话就从"我能不能"变成"你的理由成不成立"；那是对方的主场，你赢不了，因为他可以一条一条拆，你只能一条一条补。而"这件事我做不了"，是一句没法拆的话。

只说不给出路，那是逃跑；给出路，才叫边界。

工具卡 · 拒绝三段式

用在哪：有人开口求你一件事，你手指已经在打"行"，心里在骂自己的时候。

1. 停三秒，先别回。把这句请求在心里复述一遍，看他要的到底是哪一样。

2. 共情一句：说出他想要的东西，不评价他这个人。

3. 边界一句："这件事我做不了。"后面不加"因为"。

4. 替代一句：给一个你确实给得起的东西——时间、方式、或另一个人。

5. 发出去，然后闭嘴。不追加第二条解释。

卡面（可抄在纸上）

三句话可以直接照读。

① 共情：「我知道这件事对你很重要，你现在_____。」

② 边界：「但这件事，我做不了。」（不加理由）

③ 替代：「我能在_____上帮你_____，或者你找_____试试。」

我这次要拒绝的是：_____

我准备拿来说的理由是：_____（写完就撕，别发）

如果对方翻脸，我这句话还站得住吗？ □站得住 □站不住（站不住，就把它改小一点）

三句里只说得出②，也可以。第二句就是边界本身。

复看时改哪一处：三个月后回来只看第 ③ 句。如果当时答应的替代你一次都没做到，说明那句是为了让拒绝好出口而凑的；下次要么不给替代，要么给得起再给。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：从这周你答应过的事里挑最小的一件（一次不想去的饭局、一个不想接的活、一杯不想喝的酒），用三段式回掉。

完成的样子：话发出去了，你没有在后面追加第二条解释。

如果今天很难：先不发给真人。把三句话写在备忘录里，写完读一遍，合上。

工具卡：自我关怀菜谱

第19章 菜谱

使用场景：习惯对自己严厉，想学习更温柔地照顾自己时。

我的身体需要：_____



我的身体需要：_____

我的情绪需要：_____

我的心理需要：_____

今天的自我关怀菜谱：



动作1：_____

动作2：_____

动作3：_____

我允许自己不用做到完美：_____

今晚就做（≤15分钟）



写一份三道菜的自我关怀菜谱，并做其中一道。

两分钟降级版：只写一句："我今天想这样照顾自己_____。"

复看修改提示：自我关怀不是奢侈，是让你有力气继续生活的基础动作。

可抄写｜可截图复印使用

工具卡 19　完整道歉四件套

升维镜 · 和解 ≠ 复合

两个人隔着柜台坐。茶凉了，他没有续。他把杯子放回桌上，杯把朝着刚端起来时的方向；她起身把那本旧菜谱放到柜台最上一层，又伸手挪了两厘米，让它正对头顶的灯。布袋的提手磨得发软，绳子那一圈比袋子本身浅一号。他走的时候，两个人谁都没提以后。

把这两件事分开，是很多关系里最实用的一次分类。和解是当场结账：把发生过什么、留下了什么、以后怎么做，当面说清；它只需要两个人同时在场一次。复合是重新合伙：要两个人都带着改过的东西再签一次约，而且旧账不能再翻。混在一起，会出两种毛病——不敢道歉（怕一道了歉就得复合），或者道了歉就当自动复合。账不平的时候，道歉会变成催收，复合会变成赊账。和解也不总需要见面：对方联系不上、已经走了、或者根本不承认发生过什么，和解可以只在你这侧完成，写下来，念一遍，然后收起来。这时候要处理的不是他听不听得见，是你还要不要替这件事继续站岗。和解不是义务，硬去做二次伤害，是可以放弃的。

结账那天没人发朋友圈，第二天也不会更亲。区别只是：你不再替那件事站岗了。

和解是结账，复合是重新入股。

工具卡 · 完整道歉四件套

用在哪：想说"对不起"，但你知道一开口就会变成解释，或者变成"那你也……"。

1. 写承认事实那一句：只写发生了什么，不带"如果""但是"。
2. 写承认影响那一句：这件事在对方身上留下了什么，能用他的原话最好。
3. 跳过解释：想说的理由写进第 ③ 格，放进口袋，不念。
4. 写改变那一句：一件具体的、以后能验证的事。
5. 说完停住。不索要回应，不追问"你原谅我了吗"。

卡面（可抄在纸上）

① 承认事实：「_____那天 / 那段时间，我_____。」（不加解释）

② 承认影响：「这件事让你_____，是我造成的。」

③ 不解释不反转：我想解释的_____，写在这儿，不念出来。

④ 给出改变：「从现在起，我会_____。」（一件能验证的事）

⑤ 我不索要的部分：「我不要求你_____（原谅 / 回复 / 当作没发生）。」

⑥ 这次道歉是为了：☐结账　☐复合（勾了后者，先看下面的判断表）

和解 vs 复合 —— 谈的是：和解＝过去那件事｜复合＝以后怎么过

见面次数：和解＝一次就够｜复合＝要一直见下去

谁需要改：和解＝我可以不改｜复合＝两个人都得改

谈完怎么走：和解＝各走各的｜复合＝一起走

填左边一列你觉得松了口气、填右边一列你觉得更累，那多半是和解。

第 ④ 句写不出来，可以空着。四件套缺一件，也还是道歉。

复看时改哪一处：三个月后回来只改第 ④ 句。做到了，把它从道歉改成习惯；没做到，别重说一遍对不起，把它改小到今晚能做。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：挑一件你至今用"我也有我的难处"包着的事，对着纸把四句写全。不用发出去。

完成的样子：四句都落了笔，且第 ③ 格里的理由确实没混进 ①②④ 里。

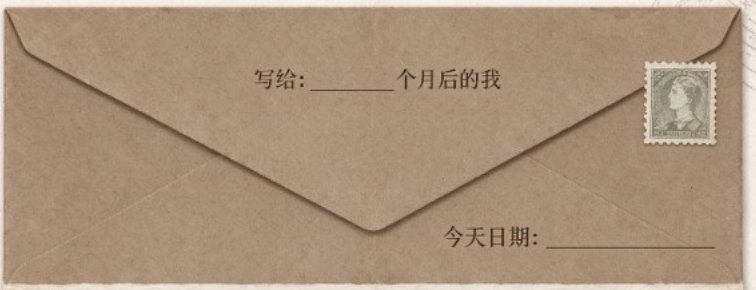
如果今天很难：只写第 ① 句。承认发生了什么，一句话，写完收起来。

工具卡：时间胶囊信

第20章
三个月后

使用场景：

想和未来的自己对话，看看今天的坚持会不会留下痕迹时。



我现在的处境：_____

我现在的状态：_____

我想坚持的一件事：_____

我想对未来的自己确认：_____

我决定在（日期）_____打开这封信。

今晚就做（≤15分钟）

写完这封信，并封封好。

两分钟降级版：只写一句：“我想对未来的自己说_____。”

复看修改提示：时间胶囊不是为了检查自己有没有成功，是为了看见自己有没有在前进。

可抄写 | 可截图复印使用

工具卡 20　未来信五问模板

升维镜 · 时间胶囊

那一晚六个人手里没有一张纸是一样的：印着格子的处方笺、从剪辑室顺出来又撕剩半张的打印纸、速写本撕下的最后一页、记账本后面剩下的空白页。有人削铅笔，木屑落在青砖上积成一小堆，走的时候用鞋尖拨到墙角。有人抬头改了三遍，从"更好的我"改成"不会再犯错的我"，写到一半撕了。还有人把自己那张空白纸对折，夹进旁边人的信里。

信有两种写法。一种写给未来的自己看，一种写给未来的自己用。前者是许愿，后者是订货：规格、交期、验收标准。时间胶囊真正起作用的地方，不是让三个月后的你感动，是让现在这个你把话说死，好让三个月后有账可对。三个月这个期限也挑得好：短到你还认得出自己，长到能看出位移。边界在这里：订货单式写法不适用于此刻真的看不清的事——要不要离、要不要辞，现在定不下来，写死就变成自欺。这种可以先写"到那天，我要已经想清楚的是哪一个问题"，而不是"我要已经做出决定"。还有一条：订货单不能写成对别人的要求，那是订单发给了错的人。

所以拆信那天对不上账，不代表你失败，只代表这张订单下得含糊。

写不清规格的那封信，三个月后你不敢拆。

工具卡 · 未来信五问模板

用在哪：想给三个月后的自己写点什么，一提笔就是"希望我变得更好"的时候。

1. 先定交期：写下三个月后具体的那一天，不是"三个月后"。
2. 再定场地：那天你大概在哪儿，几点。
3. 写一件能验收的小事：能被拍下来、或者能被别人看见的那种。
4. 预写失败：你最容易没做到的是哪一件，没做到那天你做的第一个动作是什么。
5. 封好，写日期，放进一个你三个月内一定会碰到的地方。

卡面（可抄在纸上）

交期：_____年____月____日

那天我在哪儿：_____（地方、大概几点）

我要做成的一件小事：_____

怎么算做完了：_____（能拍下来 / 能被人看见）

我最可能没做到的是：_____

没做到那天，我做的第一个动作是：_____

这封信里有没有对别人的要求？ □没有 □有（有的话，把那句划掉）

五问写不满也行。交期和那件小事，两行就算下过单。

复看时改哪一处：拆信那天只改第四问——把你当时没料到的新障碍补上去，然后重订一单。订单可以下第二次，许愿下不了第二次。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：现在就写下交期和那件能验收的小事，两行，够了。

完成的样子：两行字里有一个具体日期、一个能被看见的结果。

如果今天很难：只写交期——三个月后的那一天。写完对折，夹进你常翻的那本书里。

工具卡：关系六维打分表

第21章 打分

使用场景：想评估一段关系是否健康，但又说不清问题在哪里时。



关系对象：_____

维度	打分1—10	我为什么这样打
安全感		
边界感		
沟通质量		
尊重程度		
情绪支持		
我是否还愿意继续		

最高分：_____　　最低分：_____

我最想改善的一个维度：_____

我可以先做的一件小事：_____

今晚就做（≤15分钟）



完成六个维度打分，并写一句原因。

两分钟降级版：只打一个最在意的维度，并写原因。

复看修改提示：打分不是为了给关系判刑，是为了看见哪里最需要被照顾。

可抄写｜可截图复印使用

工具卡 21　关系六维打分表

升维镜 · 关系资产负债表

那晚五个人低头写。有人给图书馆一张自习桌打了 8 分；有人给妈妈打 5 分，说"以前是 0 分"——0 分不是恨，是那一栏她一直不敢看；有人在"我自己"那一栏停了很久，落笔是 3 分。最后一个人写了半天，写下一个问号，然后把纸折起来，说问号也是分数。

关系不是一团感情的总量，它更像一张有科目的账：被听见、被尊重、能拒绝、可依赖、有成长、有松弛，六个科目各自独立，可以一格满分、一格零分。总分的用处是看结构，单格的用处是指出下一次谈话该谈什么。爱不是无条件的，健康是有结构的——条件不在于"你要对我怎样"，而在于任何一格长期贴着零，整张账都撑不住。六格之间也不平均：一段让你处处被听见、却一格都不能拒绝的关系，总分再高也是危险的。适用边界有三条：打分是给你自己的方向盘，发到对方手里就成了另一种判决书；处在暴力、控制、或权力严重不对等的关系里，这张表不是用来沟通的，先处理安全；还有些关系不必打总分——同事、房东、一张桌子，打其中两三格就够。

分数低的那一格，不一定是最痛的那一格，但一定是最该被说出来的那一格。

分低的那一格，就是今晚该开口的那句话。

工具卡 · 关系六维打分表

用在哪：拿不准这段关系是"还能修"还是"该关账"的时候。

1. 先写你评的是谁，或者是什么。

2. 六格各打 1~10 分，凭第一反应，不找证据。

3. 相加写合计，满分 60。总分先别急着解读，看最低那一格。

4. 圈出最低的一格，写一句"下次我要谈的是：_____"。

5. 三个月后再打一次，两个分数并排写在同一张纸上。

卡面（可抄在纸上）

我评的是：_____（一个人 / 一段关系 / 也可以是自己）

被听见____ / 10　被尊重____ / 10　能拒绝____ / 10

可依赖____ / 10　有成长____ / 10　有松弛____ / 10

合计____ / 60

解读规则：单项低于 4 分的那一格，就是下次要谈的那件事。不确定就写"？"——问号也算答案，它表示还在长。

最低的一格是：_____　下次我要谈的是：_____

这一格低于 4 分时，我今晚做的第一个动作是：_____

这张纸不用给对方看。它是你的方向盘，不是他的成绩单。

有一格不想打，就只写"？"。六格里空一格，这张表照样能用。

复看时改哪一处：三个月后只做一件事——把最低那一格重打一次分，其他五格别动。这一格动了，说明上次那句话真的说出去了；没动，说明该谈的还压着。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：只挑一段关系，把六格填上。

完成的样子：六格都有数字或问号，最低那格被你圈了出来。

如果今天很难：只打"被听见"这一格。一格也能看出东西。

工具卡：遇见自己收尾卡

第22章 尾声

使用场景：

走完一轮练习后，想整理收获，也想给自己一个继续的承诺时。



这一轮，我最惊讶的发现是：_____

我终于承认的一件事是：_____

我以前一直忽略的身体信号是：_____

我想继续保留的三个练习：



1. _____
2. _____
3. _____

我想对自己说的一句话：_____

我允许自己：☐ 慢慢来 ☐ 不完美 ☐ 有时暂停 ☐ 偶尔退回 ☐ 继续前进

今晚就做（≤15分钟）

完成整张收尾卡，并把它放在书的最后一页。

两分钟降级版：只写一句："我想对自己说_____。"

复看修改提示：遇见自己不是终点，是以后每次迷路时，都能重新开始的入口。



可抄写｜可截图复印使用

工具卡 22　21 天复盘三问 + 下一个 21 天

升维镜 · 完整先于关系

结营那晚，她一个人把两把空椅子搬了三次。第一次离圈子太近，像硬塞进去的一个人；第二次并排贴着墙，像在罚站；第三次两把一起搬，齐齐看齐，跟旁边的学员椅差半个拳头。她蹲下去量了一眼椅子腿到青砖缝的距离，又拿脚把其中一把推近了半寸。摆完，她把自己那把椅子从柜台边拖出来半尺，挪到半圆的缺口上，说今晚你们坐中间。

先把自己拼完整，再决定跟谁拼在一起。理由是个顺序问题：一个人手里没有自己那把椅子，进任何一段关系都只能坐在别人挪出来的位置上，坐久了就分不清"我想要"和"他需要我"。完整不等于什么都不缺，而是知道自己有哪几格是空的，并且能自己填上一部分。边界也要说清：它不是要你等到万事俱备——完整是一张正在写的表，不是一张及格的卷子，等它满分的代价是一辈子不开始；已经在一段关系里的人，也不必先退出来再修自己，可以边在关系里边修，只是要先把椅子摆明；已经有位子的人，别急着把椅子搬走来证明独立。还有一条，把"完整"当成不需要任何人的理由，那是另一种躲。

半圆里那个缺口是留给还没来的人的，不是留给你的。

先把自己那把椅子摆正，再决定跟谁拼成半圆。

工具卡 · 21 天复盘三问 + 下一个 21 天

用在哪：走完一轮（21 天、一期课、一段关系里的一段时间）想收个尾，又不想写成总结报告。

1. 找出第一天的纸。没有就凭记忆写三行"当时的我"。
2. 三个问题各写一句，不许写"还行""有一些"。
3. 第二问后面补证据：哪天、谁在场、发生了什么。
4. 给下一个 21 天开营，写三件想练的事，每件都要小到今晚能做。
5. 三件里划掉一件，哪一件是给别人看的，划掉它。

卡面（可抄在纸上）

① 这 21 天我是什么？（写一个动作，不写形容词）_____

② 我变了一厘米没有？证据是：_____（哪一天、谁看见的）

③ 明天我要带走什么？（一样东西，或一句话）_____

—— 下一个 21 天 · 开营 ——

我想练的三件事：①_____ ②_____ ③_____

其中"是给别人看的"那一件是：_____（划掉它）

开营日期：_____ 我的椅子摆在：_____

三问只答得出一问，也算复盘完了。别为了把纸填满编话。

复看时改哪一处：三个月后回来只改第 ③ 问——把当时要带走的那样东西或那句话拿出来看一遍，看它现在是你的话，还是别人塞给你的。

今晚就做（≤15 分钟）

动作：写下第 ② 问的证据，一行，要具体到哪一天、谁在场。

完成的样子：那行字里有一个日期，和一个人。

如果今天很难：只写第 ① 问。一个动作，五个字以内。



半句话不是没说完，
是还没寄出。

缺点不是毛病，是过期的铠甲，
可以试着先不骂它。

门有把手，把手永远在你这一侧。





内容简介

成都玉林，一间叫归庐的老茶室。

离婚后的顾遇，在这里开启21个夜晚的客厅。

五个带着各自困境的陌生人走进这间屋子。

这里没有鸡汤说教，不劝人立刻变好。

全书每一章分为两部分：故事文本加实操工具箱。

不必从头读到尾，你可以带着当下的困境，直接翻到对应的那一页。



作者：茂疆

先遇见自己 | 故事向
向心理成长工具书



读完故事，写下属于你自己那一页。全部工具，一支笔一张纸就足够。